

# 实用

◎舒忠民 主编

# 非药物疗法

SHIYONG FEIYAOWU LIAOFA DAQUAN

# 大全

中医古籍出版社



# 实用非药物疗法大全

编 著 舒忠民  
副主编 蒋辉清 张友龙  
编 委 卢晓英 陈丽萍 张国良  
舒华盛 舒艳霞 舒晓霞  
(按姓氏笔画为序)

中医古籍出版社

责任编辑 伊广谦

封面设计 于天水

### 图书在版编目(CIP)数据

实用非药物疗法大全/舒忠民主编. - 北京:中医古籍出版社,1999.8

ISBN 7-80013-868-2

I. 实… II. 舒… III. 疗法,非药物 IV. R45

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 33048 号

中医古籍出版社出版发行

(北京东直门内北新仓18号 100700)

全国各地新华书店经销

北京市地矿印刷厂印刷

850×1168 毫米 32 开 15 印张 375 千字

1999 年 8 月第 1 版 1999 年 8 月第 1 次印刷

印数:1~3000

ISBN 7-80013-868-2/R·864

定价:22.00 元



舒忠民，男，1953年11月出生，湖北武穴市人，中共党员，大专学历。现任湖北鄂州市中医院主治中医师，鄂州市中医学会常务理事，中国医学非药物治疗法专业委员会会员。从事中医工作20余年，擅长内科杂病，并对医学心理、伦理、肿瘤、非药物治疗法等颇有研究。曾在专业刊物上发表学术论文近40篇；著《求索集》，获鄂州市首届优秀成果奖；合作编著《医德学》等书三部；创办并编辑《鄂州医药》（中医药专辑）；被聘为湖北中医学院和鄂州卫校兼职教师。其成就载于《中国名医列传》等。

贺《非药物疗法》著出

充分发挥非药物疗法的治病  
作用，为保障人民身体健康作  
出更大贡献！

李今庸  
  
恭贺  
于武昌

中国中医研究院研究生部客座教授、中国中医药学会常务理事、  
湖北省政协常委、湖北省中医药学会理事长、湖北中医学院教授

李今庸先生为本书题词

祝賀

實用姓藥物療法大全問世  
不致為庸人之兵者上，  
不病為愈人之疾者工。

九九二年二月十日

葉發正題贈

湖北省中醫藥研究院醫史文獻研究室研究員

葉發正先生為本書題詞

# 自序

非药物疗法在我国历史悠久,源远流长,早在《山海经》、《五十二病方》、《黄帝内经》中就载有针灸、按摩、气功、食疗、体疗、心理等非药物疗法的内容。《素问·异法方宜论》中曾有这样的描述:“砭石者亦从东方来……毒药者亦从西方来……灸焫者亦从北方来……九针者亦从南方来……导引按跷者亦从中央出也。……地势使然。”此五方五法,其中非药物方面即占四方四法,说明我国自古就有许多非药物治病的手段和方法,并赋有得天独厚的优势。

几千年来,我国非药物疗法以其独特的诊疗手段和简便廉验的治疗特点,在民间中深受喜爱,久用不衰。有许多传统疗法如针灸、按摩、气功等,引起了全世界的关注与重视。

随着社会的不断发展和疾病谱的不断改变,在现代医学中,有不少疑难杂症,尽管其诊疗设备再先进,药品再昂贵,仍不能满足临床需要,治疗颇感棘手;长期的药物治疗尤其是一些化学合成药品(西药)在很大程度上带来毒副作用和药源性疾病。据我国卫生部药品不良反应监察中心 1992 年报告:近几年,我国病人每年有 19.2 万人死于药品不良反应,药源性死亡人数竟是主要传染病死亡人数的 10 倍以上;1990 年我国有聋哑儿童 182 万人,其中滥用抗生素造成中毒性耳聋的患儿超过 100 万人,并以每年 2~4 万人递增。国外许多发达国家在高科技发展的今天,其药品致害更是触目惊心。因此,国内外诸多医家在感叹、忧虑之余,正在寻求和探索对人体既无毒副作用,又简便廉验、且人们乐意接受、有益于防病健身的非药物疗法。历史实践也证明,这一疗法愈来愈显示出卓越的疗效,展示出广阔前景。

我国近年分别提出有“非药物疗法”和“自然疗法”两种概念。其实,两者之间大同小异,治疗范围大致相同,均包括有民间传统疗法

如针灸、按摩、气功、心理、饮食、日光、矿泉、森林、书画、音乐、体育等疗法。所不同的是：非药物疗法，是除去药物（不包括食物）以外的各种古今治病方法。而自然疗法，则是除去化学、物理、机械等现代人工制造的药品和器械，以取法自然，效法自然，使之达到“天人合一”为目的的一种疗法。

自然疗法（即自然医学），首先出现于德国，现在欧洲、美洲与日本颇为盛行。美国早年就成立了太平洋自然疗法医学院，并于1992年在国立卫生研究院设立了一个替代医学疗法（即非药物疗法）办公室。1993年美国《纽约时报》对此发表了一篇题为《美国对替代医学敞开大门》的专论文章，认为这一做法顺乎民意，合乎国情，比一些正规疗法（如药物、手术等）副作用要小，费用也少得多。有些替代疗法（如意象疗法、放松疗法等）还可增加免疫系统功能。日本也成立了自然疗法学会。我国台湾省于1982年就创立了自然疗法学会，并创办了《自然疗法》杂志，其主编由自然疗法学会创办人暨理事长陈绚艺先生兼任。该刊除介绍天然药物、针灸等传统民间疗法以外，还设有《现代医药之革命》等专栏，专评西医药之毒副作用及弊端，提倡现代医学之变革，批评当局限制中医的政策，宣扬大陆中西医并重与结合的方针。台湾文复会中西医合作推行委员会主任委员陈立夫先生，多次为该刊撰文，阐述中医药的科学性，主张弘扬民族文化，推进中西医合作。

怎样使非药物疗法这一古老的民间医术在我国形成一门有生命力的新学科，使之尽快走向世界前列，这是我国广大医务工作者面临的一项既光荣又责任重大的新课题。近年来，我国政府和卫生部门充分认识到这一学科的重要性和必要性，卫生部部长陈敏章曾指出：“传统医学蕴藏着丰富的防病养生术，且许多是非药物性的，很适应群众性防病健身需要……；在非药物防治方面，要充分重视开发性科研工作。”鉴此，我国有关部门自1987年以来，先后在重庆、九江、南京、成都、厦门和北京等地召开了全国性或国际性非药物疗法或自然疗法学术研讨会，并先后成立了中国针灸学会、推拿研究会、气功研



研究会、心身医学研究会等学术组织,为弘扬祖国医学、推动非药物治疗学术交流、研究和发 展非药物治疗这门学科,奠定了坚实的基础,起到了很好的承前启后作用。但是,由于种种原因,我国至今对非药物治疗的理论体系和治疗作用尚缺乏系统整理和深入研究,还没有一个正式独立的非药物治疗(或自然疗法)专门研究机构和学术刊物,更谈不上有专职人员。所以,这是摆在我们面前的一项义不容辞的既紧迫又艰巨的任务。

我们坚信,随着科学的不断进步和医学的不断发展,有各级政府和卫生部门的关心和重视,非药物治疗这门学科,必然会在历史的长河中,显示出强大的生命力,呈现出勃勃生机。尽管目前还存在着不少空白有待填补,不少处女地有待开发,理论与实践上有许多奥秘有待我们用科学的手段去揭示和阐明,只要我们正确地估价这门学科的历史价值和现实作用,在发掘中不断开拓发扬,勇于探索,潜心研究,我国的非药物治疗这朵奇葩,一定会在不太长的时间里,放射出璀璨夺目的光辉。

舒忠民

于湖北鄂州洋澜湖畔

1997年春

# 凡 例

一、本书非药物疗法是融古今中外非药疗为一体，但重点是阐述我国民间传统的、大众常用的、偏于中医学方面的有效疗法。一般来讲，每一疗法中都论述有概念、历史源流、操作方法、作用机理、治疗范围和注意事项等，但在写作体例上，并非每一疗法千篇一律的一个模式，对于某一疗法也并非面面俱到。如激光疗法、电针疗法等，均属现代医学疗法，故未阐述其“历史源流”；气功疗法、太极拳疗法、舞蹈疗法等流派甚多，亦过于繁杂，在此仅阐述其基本方法；笑疗法、读书疗法等似乎又过于简单，所以又无需阐述其“操作方法”等。

二、编入本书的非药物疗法，主要是以简、便、廉、验为特点，以大众、实用为原则。对于某种疗法主治范围狭窄，仅治疗某一疾病，或疗效不甚突出，尽量不用；过于繁杂的尽量执简驭繁；偏于理论探讨的尽量少用；某些疗法相似的，尽量不予重复，如点刺疗法相当于三棱针疗法，指针疗法相当于点穴疗法等，故只取其一。

三、有的一种疗法可列为二种或多种疗法，如书画疗法、舞蹈疗法、编织疗法、风筝疗法、游戏疗法等等，既属生活疗法，也属心理疗法，并且还属运动疗法；又如导引疗法、五禽戏疗法、保健球疗法等，既属民间传统疗法，又属运动疗法；还如民间传统疗法中的搓面疗法、叩齿疗法，心理疗法中的想象疗法、静坐疗法、睡眠疗法等，实际上也属于气功疗法范畴。还有针灸、按摩、拔罐、点穴、放血等疗法，既是民间传统疗法，且又都是以经络穴位为主，所以也属针灸疗法。

四、有的疗法，运用了某些药物治疗，但重点仍是以非药疗为主，药物为辅。对于某些药物，既可作为药疗，又可作为食疗，如酒、茶、姜、蒜、藕、枣、豆、麦等，故有“药食同源”之称。

五、书中绝大多数疗法可自我运用，但也有少数疗法，由于受时间、环境、场地、体质、操作工具与技术等方面的影响或限制，故必须在行家或医生指导下进行。

# 目 录

一、针灸拔罐疗法 .....	(1)
针灸疗法 .....	(1)
毫针疗法 .....	(3)
陶针疗法 .....	(6)
三棱针疗法 .....	(9)
梅花针疗法 .....	(11)
皮内针疗法 .....	(12)
火针疗法 .....	(13)
头针疗法 .....	(13)
面针疗法 .....	(22)
耳针疗法 .....	(25)
埋线疗法 .....	(27)
挑治疗法 .....	(28)
水针疗法 .....	(29)
电针疗法 .....	(30)
针刺麻醉疗法 .....	(31)
灸疗法疗法 .....	(32)
隔姜灸疗法 .....	(35)
温筒灸疗法 .....	(36)
聚光灸疗法 .....	(37)
拔火罐疗法 .....	(38)
拔水罐疗法 .....	(41)
二、气功疗法 .....	(43)
气功疗法 .....	(43)
小周天疗法 .....	(49)
内养功疗法 .....	(51)

保健功疗法 .....	(53)
附:1. 十二妙法歌诀 .....	(54)
2. 全国政协委员、中国医学气功学会名誉副会长冯 理达谈“气” .....	(54)
3. 元极功当代传人张志祥在北京人民大会堂举行中 外记者新闻发布会 .....	(55)
<b>三、民间传统疗法</b> .....	<b>(58)</b>
推拿(按摩)疗法 .....	(58)
自我按摩疗法 .....	(74)
梳头疗法 .....	(75)
搓面疗法 .....	(77)
叩齿疗法 .....	(78)
揉耳疗法 .....	(79)
揉鼻疗法 .....	(80)
摩乳疗法 .....	(82)
摩腹疗法 .....	(84)
摩腰疗法 .....	(85)
摩脚疗法 .....	(86)
眼睛保健疗法 .....	(88)
口腔保健疗法 .....	(90)
降压保健疗法 .....	(91)
保健球疗法 .....	(94)
刮痧疗法 .....	(95)
捏痧疗法 .....	(97)
捏脊疗法 .....	(98)
拍击疗法 .....	(99)
棒击疗法 .....	(101)
点穴疗法 .....	(102)

放血疗法	(105)
切开疗法	(109)
结扎疗法	(111)
烧烛疗法	(112)
灯草灸疗法	(113)
神火照疗法	(114)
小儿推拿疗法	(115)
小儿割掌疗法	(119)
小儿针挑疗法	(120)
小儿口腔挑刺疗法	(121)
<b>四、物理疗法</b>	<b>(124)</b>
激光疗法	(124)
热蜡疗法	(126)
发汗疗法	(128)
热敷疗法	(130)
冷敷疗法	(132)
冷冻疗法	(134)
磁场疗法	(135)
蒸洗疗法	(138)
熏蒸疗法	(140)
烟熏疗法	(143)
敷脐疗法	(144)
敷贴疗法	(147)
衣冠疗法	(149)
附:1.《孙真人卫生歌》节录	(151)
2. 衣食适体养生妙药	(151)
药枕疗法	(152)
项链疗法	(154)

耳压疗法	(155)
催吐疗法	(156)
含漱疗法	(158)
倒仓疗法	(159)
吹耳疗法	(160)
滴耳疗法	(161)
吸引疗法	(162)
灌肠疗法	(163)
导尿疗法	(164)
高压氧疗法	(166)
<b>五、环境疗法</b>	<b>(167)</b>
泥土疗法	(167)
水疗法	(169)
矿泉疗法	(171)
沙浴疗法	(175)
沐浴疗法	(176)
冷水疗法	(179)
洗足疗法	(182)
空气浴疗法	(184)
日光浴疗法	(187)
附:毛泽东的“四浴”健身法	(189)
紫外线疗法	(189)
红外线疗法	(191)
森林疗法	(193)
附:长江三峡建立了国家森林公园	(196)
旅游疗法	(196)
高山疗法	(200)
洞穴疗法	(201)

园艺疗法 .....	(204)
花香疗法 .....	(206)
附:1. 花卉与气象 .....	(210)
2. 夏季喷洒香水 使人心旷神怡 .....	(211)
<b>六、生活疗法 .....</b>	<b>(212)</b>
松弛疗法 .....	(212)
紧张疗法 .....	(214)
读书疗法 .....	(216)
附:1. 读书有益健康 .....	(217)
2. 名医姜春华的嗜好——书与啤酒 .....	(220)
学习疗法 .....	(221)
钓鱼疗法 .....	(224)
附:沈醉的爱好——钓鱼 .....	(228)
书画疗法 .....	(228)
附:1. 当代中国 110 岁寿星、著名书法家苏局仙长寿之道 .....	(233)
2. 台湾 95 岁元老陈立夫书法:“把忠心呈给国家,把孝心献给父母……” .....	(234)
日记疗法 .....	(235)
音乐疗法 .....	(236)
附:1. 音乐床、音乐楼梯、音乐水杯 .....	(241)
2. 长沙马王堆“音乐医院” .....	(241)
舞蹈疗法 .....	(242)
弹琴疗法 .....	(245)
戏剧疗法 .....	(247)
歌咏疗法 .....	(248)
哼唱疗法 .....	(251)
游戏疗法 .....	(252)

色彩疗法	(253)
笑疗法	(255)
附:著名医学科普专家马有度阐述笑的概念和重要性	(258)
幽默疗法	(259)
摄影疗法	(262)
照片疗法	(263)
集邮疗法	(264)
弈棋疗法	(266)
编织疗法	(267)
等候疗法	(270)
温柔抚摸疗法	(271)
插队落户疗法	(273)

<b>七、心理疗法</b>	(274)
暗示疗法	(274)
语言开导疗法	(275)
谈心聊天疗法	(278)
想象疗法	(280)
激情疗法	(287)
泄怒疗法	(289)
顺意疗法	(292)
安慰疗法	(293)
解脱疗法	(294)
附:坚定不移地走向世界	(298)
爱情疗法	(299)
异性交往疗法	(302)
认识疗法	(304)
行为疗法	(306)
行善疗法	(308)



信仰疗法	(312)
祝由疗法	(314)
磕头疗法	(317)
静坐疗法	(318)
睡眠疗法	(321)
附:1. 信心终于战胜了疾病	(326)
2. 癌症自愈奥秘何在?	(327)
<b>八、饮食疗法</b>	(329)
食物疗法	(329)
附:1. 孔夫子的饮食卫生观	(333)
2. 孙中山先生撰文:“中国人应保守中国的饮食法”	(334)
3. 郑板桥家中对联:“青菜萝卜糙米饭,瓦壶天水菊花茶”	(334)
4. 钱超尘教授提出:常食糙米,有益健康	(335)
5. 食疗常用食品的性味、功效与主治	(336)
药膳疗法	(346)
粥疗法	(355)
水果疗法	(359)
脏器疗法	(361)
酒疗法	(364)
附:1. 啤酒的防病治病新概念	(370)
2. 为何名人后代却无名	(370)
3. “酒文化”别议	(372)
醋疗法	(373)
醋蛋疗法	(377)
茶疗法	(378)
附:1. 《饮茶歌》	(383)